

Bli med KOLL...



Vinner av Oslo Skikrets "Kreativ på ski" prisen 2013

...på ski!

Knøttetrening, for barn fra 4-5 år

Knøttetrening er skilek for de minste. Om høsten har vi hinderløyper i skogen og andre leker. Så blir det lek på ski for å øve opp balanse og grunnleggende teknikk.

Treningstider er **tirsdager kl. 17.00-17.45**, treningsstart rett over høstferien.



Vi trener på Kollbanen ved Nordberg kirke, hvor vi har et idyllisk preparert, opplyst område med bakker, sletter, skikross og egen lysløype.

Skilek, for barn i 1. og 2. klasse

Målet med skileken er at barna skal ha det gøy og lære grunnleggende skiferdigheter. Balanse og skiteknikk øves inn ved lek, orientering, stafetter og moro på ski.

Treningstiden er valgfritt **tirsdager eller torsdager kl. 18.00-19.00**, dvs. én trening i uken. Treningsstart rett over høstferien.

Skileken er i vårt fantastiske rekrutteringsanlegg på Kollbanen.





Skitrening, for barn fra 3. klasse og oppover, samt juniorer

Hvis du er glad i å gå på ski og vil bli bedre, er dette noe for deg!

Treningstider er **tirsdager og torsdager fra kl. 18.00**.
Treningsstart rett over høstferien for barn opp til 12 år.
Øvrige årsklasser, inklusive juniorer, har tilbud også i sommerhalvåret.

Hvis du bare ønsker å delta én dag i uken, er det helt greit.

- Målet for treningen er å øve på skiteknikk og oppleve skiglede.
- Før snøen kommer trener vi i joggesko fra Kringsjå skole.
- De litt større barna får prøve seg på rulleski.
- Når snøen kommer, trener vi i Snøparken bak Idrettshøyskolen.

Koll har de senere årene fått gode resultater på alle nivåer og har i dag et av Norges ledende miljøer for langrenn. Vi arrangerer en rekke samlinger og deltar på renn, både nasjonalt og internasjonalt.

Hopp, for barn fra 3. klasse og oppover

Trollbakkene på Kollbanen er et flott anlegg med tre hoppbakker fra 10 meter til 23 meter kritisk punkt.

Koll har hoppski og hoppsko som barna får bruke.

Treningstider; sjekk med oppmann Kristian Bøe eller trener Snorre Sagen.

Vi trener også i andre hoppanlegg i Oslo-området, særlig på Linderudkollen og i det nye rekrutteringsanlegget i Holmenkollen.

Koll har en lang og stolt tradisjon innen hopp- og kombinertsporten. Kolls hoppere har igjen begynt å hevde seg i flere hopprenn.



Kolls skitilbud:

Knøttetrening
4-5 år

Skilek
6-7 år

Skitrening og hopp
8 år +

Koll arrangerer bl.a.:



Et reall og tradisjonsrikt skogsløp på 30 km gjennom Nordmarka. I tillegg arrangeres Halvtraver'n på 15 km, Kwarttraver'n på 6 km og Nordmarkstriller'n på 6 km. Alle løpene har målgang på Nordberg skole.



Et spektakulært og morsomt langrenn fra Frognerseteren til Kringsjø skole, med utfordrende utforkjøringer. Et høydepunkt for alle barn som liker å gå på ski i Oslo.

KOLLrennet

En årlig begivenhet for barn opptil 12 år på Kollbanen med skikross og fyrverkeri.

KLUBB- mesterskapet

Et skirenn som avslutter sesongen. Det er klasser for alle, fra knøtter til gamle travere. Mesterskapet arrangeres i Sognsvann Snøpark.

Sommerturer til Spania

Koll har et nært samarbeid med den spanske klubben CETDI i Pyreneene. Hver vinter har vi besøk av spanske utøvere som deltar på trening og renn. Om sommeren er utøvere og foreldre fra Koll på gjensitt i Spania med mye trening og sosialt.

Se våre nettsider www.koll.no/ski for mer informasjon og påmelding. Bare kom innom og prøv en av våre treninger. Velkommen til ekte skiglede for liten og stor.

Koll Ski og Kollmila ble vinner av Oslo Skikrets "Kreativ på ski" prisen 2013





Om IL Koll og skigruppa

Koll er det lokale idrettslaget for Nordberg, Korsvoll, Kringsjå og Tåsen.

Koll er en hyggelig og inkluderende klubb – **alle skal med**. Det skal være gøy å være medlem i Koll.

Koll er et fleridrettslag med et allsidig aktivitetstilbud hele året. Øvrige undergrupper er friidrett, orientering, fotball og volleyball.



Koll er en klubb for bredde og topp. Aktivitetene skal ha høy kvalitet. Vårt mål er at alle skal oppleve mestring og prestasjoner gjennom fellesskap og bredde.

Koll ski har et enestående bredt tilbud til alle som vil gå på ski. Vi har hoppgruppe, skitrening, skilek, knøttetrening, juniorgruppe, seniorgruppe, gruppe for utviklingshemmede (Team Milslukern) og foreldretrening (Gamle travere). Skigruppa har totalt rundt 500 aktive medlemmer.

Vi har dyktige trenere som er studenter ved NIH eller har bakgrunn som aktive skiløpere. Vi får også hjelp fra engasjerte foreldre.

I samarbeid med Milslukern tilbyr vi smørekurs, samt rabatter på trenings- og konkurranseutstyr.

Koll ski har ikke inntektsgivende dugnader og har i stedet innført en ekstra treningsavgift. Det forventes noe foreldreinnsett i forbindelse med våre egne arrangementer.

Våre støttespillere:

SWIX **SKOTVEDT**

SPAR

Milslukern
SPORT

Nordea
NORDEA